

ほけんだより

大阪市立菅北小学校
令和4(2022)年9月号

あなたの生活リズムは大丈夫?

なつやす ちゅう みだ せいかつ
夏休み中に乱れてしまった生活リズムをそのまま
ひ ひと わたし せいかつ
引きずっている人はいませんか?私たちの生活は、
そのひとつひとつがすべてつながっています。



いちど しううかん み つ せいかつ
一度よくない習慣が身に付いてしまうと、生活リズムはどんどん乱れて
いってしまうのです。逆に、よくない習慣を一つ改善するだけでも生活
リズム全体を正しくしていくことにつながります。乱れているかも…と思
おも かんたん み なお みだ
ったら、簡単にできそうなことから見直していきましょう。

早寝:決めた時間に寝る

ねむ わたし いちにちつか つか
眠ることは私たちが一日使って疲
のう やす
れた脳とからだを休めるにはかかせ
ません。小学生の場合は、だいたい
1日9時間~10時間
すいみん
くらいは睡眠をとる
こころ
ように心がけましょう。



早起き:決めた時間に起きる

すこ ねむ さあ
少し眠くても「えいっ!」と気合い
い お あ てんき ひ
を入れて起き上がり、天気のよい日は
まど あ たいよう ひかり あ
窓を開けましょう。太陽の光を浴びる
ことでからだが目覚め、
いちにち かつどう じゅんび
一日の活動の準備を
はじ 始めます。



朝ごはん:しっかり食べる

あさ た ねむ あいだ
朝ごはんを食べると、眠っている間
さ たいおん あ のう
に下がった体温が上がり、からだも脳
ちょうし はたら
も調子よく働くことができます。また、うんちが出るスイッチの役目もし
ています。栄養バランス
かんが えいよう
も考えて、しっかり食べ
ましよう。



はいべん:毎日うんちをする

まいにち た おお あさ
うんちを出す大きなチャンスは朝
にあり。朝ごはんを食べると胃や腸が
かっぱつ うご はじ あさ あと
活発に動き始めるので、朝ごはんの後に「トイレタイム」を作りましょう。
また、がまんをすると便秘
のもとになります。毎朝、
トイレに行く習慣をつけて
みましょう。





9月9日は 救急の日！

ただ
正しい手当で、
できますか？



あたまをぶつけた



まず、しっかり氷な
どで冷やそう。しばら
くは、激しい運動はし
ないで静かに休もう。



目にごみが入った

水でごみを洗い流そう。
手でゴシゴシこすると、
目に傷が入ることがあ
るので注意しよう。

すり傷ができた

水道の水で傷口をよく
洗おう。傷口のまわりに
ついた砂や土などの汚
れもきれいに洗おう。



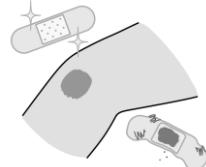
つき指をした

冷たい水や氷をビニール
袋に入れるなどして、しつ
かり冷やそう。指を引っ張
るのは絶対にやめよう。



そのばんそうこう、きれいかな？

毎日、取りかえて傷口を清潔にしよう。ぬれた場合は、
はりかえないと、化膿する原因になります。



ろうかのまがりかど
⇒ 出あいがしら

こんな
ところに！



かいだん
⇒ ふみはずす



トイレ・流し
⇒ むれていますとすべる

けががおきやすい場所を知
り、落ち着いて行動すれば
けがを減らすことができます。
自分自身やまわりの人
にもけがをさせないように
気を付けましょう。

学校にひそむ
「キケン」